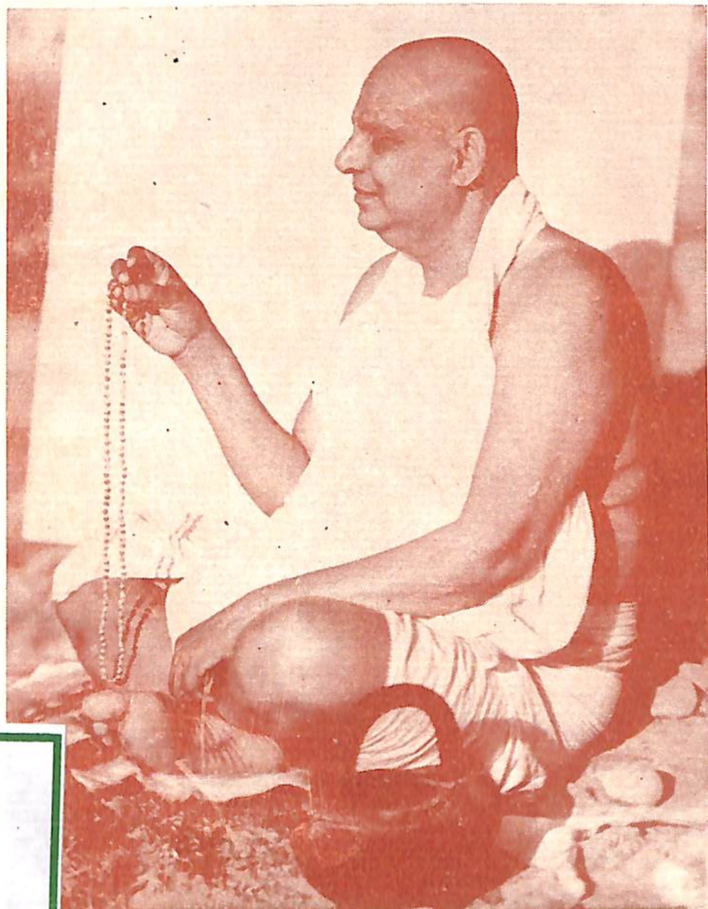
ஜபமும் மன ஒருமைப்பாடும்

[JAPA & CONCENTRATION]



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

முத்தமிழ்ப்பண்ணை

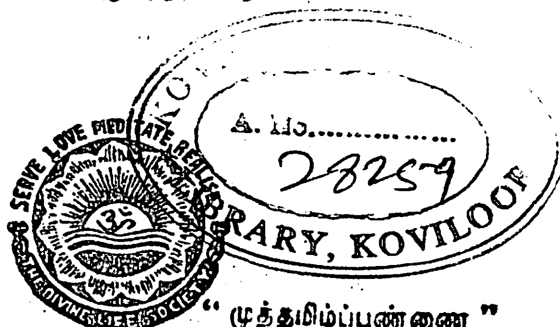
ஜபமும் மன ஒருமைப்பாடும்

அருளியவர் :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. T. M. லோகநாதன், M. A., B. Ed.,



வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா

விலை] 1989 [ரூ. 3-00

Translation of

"JAPA & CONCENTRATION"

in Tamil

In memory of

Amarar T. C. N. RAMASAMY NADAR &
PADMAVATHI AMMAL

Donated by

Sri. T. C. N. R. SARABOSE NADAR
Smt. S. SULOCHANA DEVI
Sri. T. C. N. R. S. BALASUBRAMANIAN
34, ZAKARIA STREET,
CALCUTTA - 700 073.

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001.

ஜபமும், மன ஒருமைப்பாடும்

இறைவன் திருநாமத்தின் மகிமை

ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ஆற்றல் உண்டு. உன்னுடைய நண்பர் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது, நீ 'மலம்'' அல்லது ''மூத்திரம்'' என்று சொன்னால், அவர் உடனே தன் உணவை வாந்தி எடுத்து விடுவார்; நீ ''கரம் பக்கோடா'' அல்லது ''சூடான பக்கோடா'' என்று நினைத்தால், உடனே உனக்கு நாக்கில் எச்சில் ஊறும். ஒருவர் திடீரென ''தேள், தேள்'' அல்லது ''பாம்பு, பாம்பு'' என்று கத்தினால், நீ பயந்துகொண்டு குதிப்பாய்; யாராவது ஒருவர் உன்னை ''கழுதை'' என்றோ ''மடையா''; என்றோ அழைத்தால், உனக்கு உடனே கோபம் வரும்.

உலகில் இப்படி சாதாரண பொருள்களின் பெயர்களுக்கே இப்படிப்பட்ட ஆற்றல் இருக்கும் போது, எல்லாம் வல்ல கடவுளின் பெயருக்கு எவ்வளவு அளப்பரிய ஆற்றல் இருக்கும்! நம் உயிர் வாழ்க்கையின் முழுமையே கடவுள்தான். ஆகையால் அவரைக் குறிக்கும் எந்தப் பெயரும் முழுமையானதும், குறைவற்றதுமாகும். கடவுளின் பெயரின் ஆற்றல் அளவிட முடியாதது. ஏனெனில் அவர் ஆற்றல்கள் எல்லாவற்றின் சிகரம். கடவுளின் பெயர் நமக்கு எதையும் அளிக்கும். அதற்கு முடியாதது ஒன்றும் இல்லை. அதுவே கடவுள் உணர்வுக்கும் கருவியாகும். இவ்வுலகில் ஒரு சாதாரணப் பொருளின் பெயரே அப்பொருளை நம் மனத்தில் உண்டாக்கும்போது, கடவுளின் பெயர் அவரின் உணர்வை தூய மனத்தில் உண்டாக்குகிறது. அப்பெயரே கடவுளின் உணர்வுக்கும் நேரடிக் காரணமாகவும் அமைகிறது.

கடவுளின் பெயரைச் சரியாகவோ, தப்பாகவோ உச்சரித்தாலும், தெரிந்தோ தெரியாமலோ உச்சரித்தாலும், கவனத்தோடோ, கவனமில்லாமலோ உச்சரித்தாலும், நாம் விரும்பும் பயன் கிடைப்பது உறுதி. நெருப்புக்குச் சுட்டெரிக்கும் தன்மை இயல்பாகவே அமைந்திருப்பதைப்போல், கடவுளின் பெயரை உச்சரித்தல் நமது பாவங்களை அவைகளின் வேரோடும், கிளைகளோடும் அழித்துவிடும். மன ஒருமைப்பாட்டின் மூலம், உச்சரிப்போருக்குக் கடவுளின் பேரானந்தத்தை அளிப்பது இயல்பாகவே அமைந்திருக்கிறது.

கடவுள் பெயரின் பெருமையைத் தர்க்க ரீதியாகவோ, அறிவாற்றல் மூலமாகவோ நிலை நாட்ட முடியாது. அதனை பக்தி, நம்பிக்கை, இடைவிடாது ஜபித்தல் ஆகியவற்றின் மூலமாக உணரத்தான் முடியும்; அனுபவிக்கத்தான் முடியும்.

பிங்களா என்பவள் ஒரு தாசி. அவள் ஒரு முறை, திருடன் ஒருவனிடமிருந்து ஒரு கிளியைப் பரிசாகப் பெற்றாள். அந்தக் கிளி ''ஸ்ரீ ராம, ஸ்ரீ ராம'' என உச்சரிக்கப் பயிற்சி பெற்றிருந்தது. அந்த தாசிக்கு ராம நாமத்தைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. ''ராம, ராம'' என்ற ஒலியை மட்டும் கிளியிடமிருந்து கேட்டாள். அந்த ஒலி அவளுக்கு இனிமையாகவும், கவர்ச்சியாகவும் இருந்தது. அது முதல் ராம நாமத்தைக் கிளி உச்சரிக்கும் போதெல்லாம் தம் எண்ணத்தை அதில் பதித்து இராமரிடம் தெய்வ உணர்வை அனுபவித்தாள்.

அஜாமிளா என்ற பிராமணன் முதலில் ஒழுக்கமுள்ளவனாகத்தான் இருந்தான். ஓர் முறை

தாழ்ந்த ஜாதிப் பெண்ணைக் காதலித்து, அநேக பாவங்களைச் செய்தான். மரணப் படுக்கையில் இருக்கும் போது, தன் மகனை நாராயணனை பெயர் சொல்லி அழைத்தான். உண்மையில் ஸ்ரீமந் நாராயணனின் தூதர்கள் அங்கு வந்து விட்டனர். அவனைப் பாவங்களிலிருந்து விடுவித்து மோட்சம் அளித்தனர்.

மிகப் பெரிய பாவிகளும் கூட கடவுளின் பெயரை ஜபித்துக் கடவுளின் அருளைப் பெறலாம். கடவுளின் பெயரால் முடியாதது ஒன்றும் இல்லை. கடவுள் பெயர் சர்வ வல்லமை படைத்தது.

ஜபத்தின் பயன்கள்

மந்திரம் ஒன்றையோ, கடவுள் திருநாமத்தையோ திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுதல் ஜபமாகும். ஜபம் யோகத்தின் ஓர் அங்கம். அதுவே ஆத்மாவுக்குத் தெய்வீக உணவாகும். ஜபம் என்பது ஓர் ஊன்று கோல். இறை அருளை நாடிச் செல்லும் ஆரம்ப சாதகர்களுக்குச் சிறந்தது ஜபமே. ஜபம் தத்துவ ஞானியையும் தானே கடவுளாக உணரவைக்கும் தெய்வ அமுதமாகும்.

இந்தக் கலியுகத்தில், பேரின்பத்தையும், அமரத்துவத்தையும், கடவுளையும் எளிதாகவும் விரைவாகவும், பத்திரமாகவும், நிச்சயமாகவும் ஜபத்தின் மூலம் அடையலாம்.

ஜபம் உள்ளத்தைத் தூய்மையாக்குகிறது; உறுதியாக்குகிறது. ஜபம், பிறப்பு, இறப்பை அழிக்கிறது; பாவத்தை எரித்து விடுகிறது; சம்ஸ்காரங்களைச் சாம்பலாக்குகிறது. பற்று பாசங்களை நாசமாக்குகிறது; எல்லா ஆசை

களையும் வேரறுத்து விடுகிறது. ஜபம் வைராக்கியத்தைத் தூண்டுகிறது; நம்மை பயமற்றவர்கள் ஆக்குகிறது; மிகவும் மேலான அமைதியைக் கொடுக்கிறது: அன்பை வளர்க்கிறது. பக்தனையும், கடவுளையும் இணைக்கிறது. ஜபம் ஆரோக்கியம், ஆற்றல், செல்வம், நீண்ட ஆயுள் முதலியவைகளைக் கொடுக்கிறது. ஜபம் இறை உணர்வை அளிக்கிறது. ஜபம் குண்டலினியை விழிப்படையச் செய்கிறது; பேரானந்தத்தையும் கொடுக்கிறது.

ஜபம் சுகமான, புத்துணர்வூட்டும், கிளுகிளுப்பு ஊட்டும் ஆத்மீக குளியலைக் கொடுக்கிறது. நம் ஆத்மீக உடலை வியக்குமாறு தூய்மையாக்குகிறது.

மந்திரயோகம் - ஒரு துல்லியமான அறிவியல்

''மந்திரம்'' என்பது ஒலிகளின் அமைப்புகளில் அடக்கப்பட்ட தெய்வத்தன்மை. அதுவே தெய்வீக ஆற்றல்; ஒலிகளின் உடலில் உறைவது.

வேத, உபநிஷத காலங்களில், ஞானிகள் கடவுளிடம் ஐக்கியம் கொண்டிருந்தபோது அவர்கள் மனத்து ஆழத்தில் வெளிப்பட்ட உணர்வுகளின் உயிர்சின்னமாக இருப்பதுவே புனிதமான மந்திரம் அல்லது கடவுள் திருநாமம். இச்சின்னங்கள் எல்லாவற்றையும் கடந்த நிலையில் இருக்கும் இறை அனுபவத்திற்கு உறுதியான திறவுகோலாக இருக்கிறது.

மந்திர யோகம் ஒரு துல்லியமான அறிவியல். இந்து மதத்தில் ஒரு மந்திரம் கீழ்க்கண்ட ஆறு அங்கங்களைக் கொண்டிருக்கும்.

1. இந்த மந்திரத்தின் மூலாதாரமாக முதன் முறையாக கடவுளை உணர்ந்த ஒரு முனிவர் இருப்பார். அவரே அந்த மந்திரத்தின் மூலம். அவரே அதை உலகுக்கு அளித்தவர். உதாரணமாக காயத்ரி மந்திரத்தை உலகுக்கு அளித்தவர் விஸ்வாமித்ர மகரிக்ஷி.

2. ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஓர் இசை உண்டு.

3. ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஒரு தேவதை இருப்பார். அது உயர்ந்த அல்லது தாழ்ந்த தரமுள்ளதாக இருக்கும்.

4. ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஒரு நாமம் இருக்கும். அது அந்த மந்திரத்திற்கு மந்திர சக்தியைக் கொடுக்கும். அந்தத் திருநாமமே அந்த மந்திரத்தின் சாரமாகும்.

5. ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஒரு சக்தி உண்டு. அச்சக்தி அந்த மந்திர ஒலிகளில் அடங்கி இருக்கும். அவையே சாதகனை அந்தத் தெய்வத்திடம் கொண்டு சேர்க்கும்.

6. ஒவ்வொரு தெய்வத்திற்கும் அதற்குரிய மந்திரம் உண்டு. அம்மந்திரம் தெய்வத்தை மறைத்திருக்கும் திரையை விலக்கும். தொடர்ந்து ஜபம் செய்தால் தெய்வ சாக்ஷாத்காரம் பக்தனுக்குக் கிட்டும்.

ஒலியும், உருவமும்

ஒலிகள் அலைகளே. அவை ஓர் உறுதியான உருவத்தைக் கொடுக்கின்றன. ஒவ்வொரு ஒலியும் கட்புலனாகாமல் ஓர் உருவத்தைக் கொடுக்கிறது. பல ஒலிகள் ஒன்று சேர்ந்து தாறுமாறான அமைப்பை உருவாக்குகின்றன. அணுவைப் பிளக்கும்போது அதனுள் அடங்கி இருக்கும் அளப்பறிய ஆற்றல்

வெளிப்படுகிறது. அதுபோன்று ஒரு மந்திரத்தை ஜபிக்கும் போது அதனுள் அடங்கி இருக்கும் தெய்வ சக்தி வெளிப்படுகிறது. ஒரு கடவுளுக்கு ஏற்ற மந்திரத்தை முறையோடு உச்சரிக்கும்போது, அம்மந்திரத்தின் ஒலி அலைகள் அக்கடவுளின் உருவத்தை உண்டாக்குகின்றன. உதாரணமாக "ஓம் நமச்சிவாய" என்னும் பஞ்சாக்ஷர மந்திரம் சிவன் உருவத்தை உண்டாக்கும். "ஓம் நமோ நாராயணாய" என்னும் அஷ்டாக்ஷர மந்திரம் விஷ்ணு உருவத்தை உண்டாக்கும்.

வெவ்வேறு மந்திரங்களின் ஆற்றல்கள்

மந்திரங்கள் பொதுவாகக் கடவுளிடம் உதவி வேண்டியும், இரக்கத்தை வேண்டியும், கடவுள்களைப் போற்றிப் பாடும் அமைப்பிலும், பிரார்த்தனை செய்யும் அமைப்பிலும் உள்ளன. சில மந்திரங்கள் பேய், பிசாசுகளை கட்டுப்படுத்தி, கட்டளையிடும்படியாகவும் இருக்கின்றன. சாதகன் மந்திரத்தை இடைவிடாது ஜபிப்பதால் அம்மந்திர்த்திலுள்ள கடவுளின் குணத்தையும், சக்தியையும் பெற்று விடுகிறான்.

சூரிய மந்திரத்தை ஜபிப்பதனால் ஆரோக்கியம், நீண்ட வாழ்க்கை, சக்தி, ஆற்றல், தேஜஸ் ஆகியவற்றைப் பெறுகின்றாய். உடலுக்கும், கண்ணிற்கும் ஏற்படும் எல்லா நோய்களையும் போக்குகிறது. எந்த விரோதியும் உனக்கு எந்த தீமையும் செய்ய முடியாது.

"ஓம் ஸ்ரீ சரஸ்வத்யை நமஹ" என்னும் சரஸ்வதி மந்திரம் உனக்கு விவேகத்தையும், அறிவையும் கொடுக்கிறது; உன்னைப் பண்டிதனாக்குகிறது. நீ ஆர்வம் பெற்று, கவிதை புனைகிறாய். நீ பெரிய கல்விமானாய் விளங்குகிறாய்.

"ஓம் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியை நமஹ" என்னும் மந்திரம் உனக்கு வறுமையை ஒழித்துச் செல்வத்தைக் கொடுக்கிறது.

கணேச மந்திரம் எடுத்த காரியத்தில் எந்தத் தடையும் வராது காக்கிறது. உனக்கு விவேகம், சித்தி, செல்வம் முதலியவைகளைக் கொடுக்கிறது.

மஹா ம்ருத்யுஞ்ஜய மந்திரம் உன்னை விபத்து, தீராத வியாதிகள், ஆபத்துகள் முதலியவை களினின்று காப்பாற்றி நீண்ட ஆயுளையும், அமரத்துவத்தையும் கொடுக்கிறது. இது மோக்ஷ மந்திரமும் ஆகும். தினமும் இதை ஜபிப்பவர்கள் ஆரோக்கியத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும் பெற்று, இறுதியில் மோட்சம் அடைவர்.

"ஓம் ஸ்ரீ சரவணபவாய நமஹ" என்னும் சுப்ரஹ்மண்ய மந்திரம் வாழ்க்கையில் வெற்றியைக் கொடுத்து, உன்னைப் புகழ்பெற்றவனாக்குகிறது. உன் மீது ஏவப்பட்ட பேய் பிசாசுகளையும், தீமை களையும் ஓட்டுகின்றது.

"ஓம் ஸ்ரீ ஹனுமதே நமஹ" என்னும் ஸ்ரீ ஹனுமான் மந்திரம் வெற்றியையும், சக்தி யையும் கொடுக்கிறது.

காயத்ரி, பிரணவம், ஓம் நமச்சிவாய, ஓம் நமோ நாராயணாய, ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய ஆகிய மந்திரங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை, $1\frac{1}{4}$ லட்சம் தடவை பாவத்துடனும், நம்பிக்கையுடனும், ஜபம் செய்தால், உனக்கு மந்திர சித்தி உண்டாகும்.

ஓம், ஸோஹம், சிவோஹம், அஹம் பிரம்மாஸ்மி முதலியன மோக்ஷ மந்திரங்கள். அவை உனக்கு ஆத்ம ஞானத்தை அளிக்கின்றன.

ஓம் ஸ்ரீ ராமாய நம்ஹ, ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய முதலியன சகுண மந்திரங்கள். அவை உனக்கு முதலில் சகுண ஞானத்தையும், பிறகு நிர்குண ஞானத்தையும் அளிக்கின்றன.

எந்த ஒரு மந்திரத்தை ஜபித்தாலும் உனக்கு பரஞானம் கிடைக்கும். எல்லா மந்திரங்களுக்கும் ஒரே அளவு சக்தி இருக்கிறது.

''ராம'' என்ற திருநாமத்தை மாற்றி ''மரா மரா'' என்று ஜபித்த கொடியவனான ரத்னாகரன் பின்னாளில் வால்மீகி மகரிஷி ஆனார். மஹாராஷ்டிரத்து ஞானியாகிய துகாராம், பண்டரிபுரத்து ஸ்ரீ கிருஷ்ணனுடைய பெயராகிய ''விட்டல, விட்டல'' என்று ஜபித்து ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மாவை பல முறை நேரில் தரிசித்தார். பக்திக்குப் பெயர் பெற்றச் சிறுவனாகிய துருவன், ''ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய'' என்னும் த்வதசாக்ஷார மந்திரத்தை உச்சரித்து ஸ்ரீ கண்ணனை தரிசித்தான். பிரஹலாதன் ''நாராயணா, நாராயணா'' என்று உச்சரித்து ஹரியை நேருக்கு நேர் கண்டான். வீர சிவாஜியின் குரு ராமதாஸ், கோதாவரி ஆற்றில் நின்றுக் கொண்டு ''ஸ்ரீ ராம் ஜெய ராம் ஜெய ஜெய ராம்'' என்று ராம ஜபத்தை 13கோடி தடவை உச்சரித்தார். அவர் ஒரு பெரிய ஞானி ஆனார். ''பஞ்சதசி'' எழுதியவர் புகழ்பெற்ற ஸ்வாமி வித்யாரண்யர். அவர் காயத்ரி மந்திரத்தை ஜபித்து அன்னை காயத்ரியைத் தரிசனம் செய்தார்.

மந்திர உபதேசம்

ஏதாவது ஒரு குருவிடமிருந்து மந்திர உபதேசம் பெறுவது நல்லது. அதனால் உன் ஒழுக்கத்திற்கு ஒரு வலிவு உண்டாகிறது. குரு,

மந்திர உபதேசத்துடன் தன்னுடைய சக்தியையும் சேர்த்தே கொடுக்கிறுர். மந்திரத்தில் அடங்கி இருக்கும் சக்தியும் எளிதாக வெளிப்படுகிறது.

உனக்கு ஒரு நல்ல குரு கிடைக்கவில்லையாஞல், உன்னுடைய விருப்பத்திற்கேற்ப ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தைத் தேர்ந்தெடு. அதை பயபக்தி யுடனும், பாவத்துடனும் தினமும் ஜபி. அது உன்னைப் பெரிதும் தூய்மைப்படுத்தும். நீ கடவுளை தரிசிப்பாய்.

ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தைப் பின்பற்றுவதே நல்லது. நீ கண்ணனை விரும்பினுல், அவனையே சாகும்வரை விரும்பு. இராமர், சிவன், துர்க்கை, காயத்ரி போன்ற எல்லாக் க ட வு ள் க ளி லு ம் கண்ணனையே காண். மூன்று மாதங்களுக்குக் கண்ணனையும், அடுத்த மூன்று மாதங்களுக்கு ராமனையும், சக்தியை அடுத்த ஆறு மாதங்களுக்கும், வீர் ஹனுமானை சிறிது காலமும், சிவனை சிறிது காலமும், விரும்புவது நல்லதல்ல.

ஜபத்திற்கான செயல்முறைகள்

ஜபம் செய்வதற்கு ஏற்ற மங்களகரமான நேரம் விடியற்காலையும், மாலை சந்தியா நேரமு மாகும். அந்நேரத்தில் சத்வகுணம் மேலோங்கி இருக்கும்.

வடக்கு திசை அல்லது கிழக்கு திசையைப் பார்த்து உட்கார். இத்திசைகள் உன்மீது நுண்ணிய ஆற்றலை ஏற்படுத்தி, ஜபத்தின் ஆற்றலையும் அதிகரிக்கிறது. வடக்கே பார்த்து ஜபிக்கும்போது இமயமலையில் தவமியற்றும் ரிஷிகளின் ஆசீர்வாதம் கிடைக்கும். அவர்களுடைய ஆத்மபலம் உனக்கு எண்ண அலைகளாக வருகிறது. புதிதாக ஜபம் செய்ய விரும்புபவர்கள் இதைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

தர்ப்பை ஆசனத்தின் மீதோ, மான் தோல் மீதோ, கம்பளிப் போர்வையின் மீதோ அமர வேண்டும். அதன்மீது ஒரு துணியை விரிக்க வேண்டும். இந்த முறையினுல் நம் உடலின் மின்னுற்றல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

அசையாமல் நிலேத்து உட்கார். அதனுல் உள்ளமும் நிலேத்து நிற்கும். மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துவது எளிதாகிறது.

ஜபத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் உன் இஷ்ட தேவதையை சிறிது நேரம் பிராத்தனே செய். உனக்கு சாத்வீக பாவம் உண்டாகும்.

இப்பொழுது ஜபத்தை ஆரம்பி. மந்திரத்தி லுள்ள ஒவ்வொரு எழுத்தையும் மிகச் சரியாகவும், தெளிவாகவும் உச்சரி. மந்திரத்தை வெகு வேக மாகவோ, மிக நிதானமாகவோ உச்சரிக்கக் கூடாது. மனம் அலேயும்போது மட்டும் வேகத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். கொத்தனுர் வேகமாக கட்டிடம் கட்டுவதுபோல் மந்திரத்தை வேகமாக உச்சரிக்கக் கூடாது. எத்தனே தடவை மந்திரத்தை உச்சரித்தோம் என்ற எண்ணிக்கை முக்கியம் அல்ல; மனத்தூய்மை, மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல், பாவம், ஆர்வம், அசையாத உறுதி – இவையே இறை உணர்வுக்கு இன்றியமையாதவை.

ஜபத்தை உணர்ச்சிபூர்வமாகச் செய்ய வேண்டும். கடவுளே முதன் முதலாகத் தரிசனம் செய்யும்போது உன் உள்ளத்தில் எந்த அன்பும், மரியாதையும் ஏற்படுகிறதோ, அதே உணர்ச்சிகள் கடவுளே நினேக்கும் ஒவ்வொரு சமயமும் உன் உள்ளத்தில் இயற்கையாக எழ வேண்டும்.

ஜபமாலையைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. ஜபமாலை உனக்கு எச்சரிக்கையை விடுக்கிறது. தொடர்ந்து ஜெபம் செய்வதற்குத் தூண்டு கோலாக இருக்கிறது. நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்களுக்கு இந்த மாலை தேவையில்லை.

ஜபத்தில் மாறுபாடு அவசியம். சிறிது நேரம் வாய்விட்டு பலமாக ஜபிக்க வேண்டும்; சிறிது நேரம் முணு முணுத்தவாறு ஜபம் செய்ய வேண்டும்; சிறிது நேரம் மனத்திலே சொல்ல வேண்டும். இதனால் களைப்பும், மந்த நிலையும் போகின்றன.

ஜபம் செய்யும்போது உலகத்து பொருள்கள் எதையும் வேண்டக்கூடாது. ஜபம் செய்யும்போது உள்ளம் தூய்மை அடைகிறது; மனம் அசைவற்று இருக்கிறது. இதையே கடவுளின் அருள் என்பதை உணர்தல் வேண்டும்.

நீ குரு மந்திரத்தை ரகசியமாகக் காப்பாற்ற வேண்டும். யாருக்கும் அதைச் சொல்லக் கூடாது.

ஜபம் முடிந்தவுடனே அந்த இடத்தை விட்டு போகக் கூடாது; மற்றவர்களோடு உறவாடக் கூடாது; அல்லது உலக விஷயங்களில் ஈடுபடக் கூடாது. சுமார் பத்து நிமிடங்கள் மிகவும் அமைதியாக உட்கார்ந்திரு. கடவுளின் எல்லையற்ற அன்பை நினைத்து சிறிது பிரார்த்தனை செய். பக்தி சிரத்தையுடன் சாஷ்டாங்கமாக நமஸ்கரித்து, அவ்விடத்தை விட்டு எழுந்து, உன் அன்றாட வேலைகளைத் துவங்கு. அதனால் ஆத்மார்த்த உணர்வுகள் அப்படியே கட்டுக் கோப்பாக உன்னிடத்தில் இருக்கும்.

லிகித ஜபம்

ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் உன் இஷ்ட மந்திரத்தையோ, குரு மந்திரத்தையோ தினமும் அரை மணி நேரம் எழுது. எழுதும்போது மௌனமாக இரு. தெளிவாக எழுது. ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும், விடுமுறை நாட்களிலும் ஒரு மணி நேரம் எழுது. இது லிகித ஜபமாகும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டாகும். லிகித ஜபத்தினால் எல்லையற்ற ஆத்மீக அனுபவங்கள் உண்டாகும்.

லிகித ஜெபத்திற்கு எந்த மொழியையும் பயன் படுத்தலாம்; தடையேதும் இல்லை.

வேலை செய்யும்போது ஜப சாதனை

ஜப சாதனையில் ஒழுங்கு முறை மிகவும் அவசியம். குறிப்பிட்ட இடத்தில், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஜெபம் செய்ய வேண்டும். ஜபம் பழக்கமாக மாற வேண்டும்.

எந்த வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தாலும், ஜபத்தை மனதில் செய்து கொண்டு இருக்கலாம். வேலையைக் கைகள் செய்யட்டும். மனம் இறைவனை நினைக்கட்டும். உதாரணமாக டைப் செய்கிறவர் டைப் செய்து கொண்டே பக்கத்திலிருப்பவரிடம் பேசிக் கொண்டிருப்பார்; ஹார்மோனியம் வாசிப்பவர், அருகில் உள்ளவரிடம் பேசிக் கொண்டே ஹார்மோனியம் வாசிப்பார்; ஆடை பின்னும் பெண் நடந்து கொண்டும், தோழிகளுடன் பேசிக் கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும் இருப்பாள்.

நீ ஜபத்தை எந்த இடத்திலும் செய்யலாம். பெண்கள் மாத விலக்கு காலங்களிலும் செய்யலாம்.

பயன் கருதாது ஜபம் செய்பவர்களுக்கு எந்தக் கட்டுப்பாடும் தேவையில்லை. அவர்களுக்கு மோட்சம் கிட்டும். செல்வம் வேண்டும், மகன் பிறக்க வேண்டும், மேலுலகம் வேண்டும் என்பன போன்ற ஆசைகளுடன் ஜெபம் செய்பவர்களுக்குத் தான் கட்டுப்பாடுகள், ஒழுக்க நெறிகள் வருகின்றன.

மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போதும், வெளியே விடும்போதும் இறைவன் நாமத்தை நினை. கடவுள் நாமத்தை ஜபிப்பதை ஒரு முறையான பழக்க மாக்கிக் கொள். கனவிலும் கடவுள் நாமத்தை ஜபிக்க வேண்டும். அதனால் உயிர் பிரியும் போது கூட கடவுளை நினைப்பது சுலபமாகிறது.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல்

சூரியக் கதிர்களை லென்ஸின் மூலம் ஒருமுகப் படுத்தினால், அக்கதிர்கள் பஞ்சையோ, காகிதத் தையோ எரிக்கும். தூரத்திலிருக்கும் ஒரு மனிதனை கூப்பிட, உன் வாயருகில் கைகளைக் குவித்து சத்த மிடுகிறாய். அப்பொழுது சப்த அலைகள்யாவும் ஒன்று சேர்ந்து, பெருத்த ஒலியாகி, அம்மனிதனை நோக்கிச் செல்கிறது. அம்மனிதன் எளிதில் உன் பேச்சைக் கேட்கிறான். நீர் ஆவியாக்கப்படுகிறது. அந்நீராவி ஒரு இடத்தில் ஒன்றாகக் குவிக்கப் படுகிறது. அதற்குப் பெருத்த சக்தி உண்டாகி விடுகிறது. அச்சக்தியினால் பெரிய பெரிய இயந்திரங்கள் இயக்கப்படுகின்றன. இவையாவும் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட அலைகளே. இதே போன்று சிதறிச் செல்லும் நமது மனக்கதிர்களைக் கட்டுப் படுத்தி, ஒருமுகப்படுத்தினால் அதற்கு அளப்பரிய ஆற்றல் உண்டாகிறது. அவ்வாற்றலையே ஒளி விளக்காக்கி, ஆத்ம பொக்கிஷத்தைத் தேடி எடுத்து, என்றும் குறையாத வற்றாத, மாறாத ஆத்ம சுகத்தை அடையலாம்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல் ராஜயோகத்தில் ஆரம்பமாக இருக்கிறது; தியானத்தில் அதன் அங்கமாக இருக்கிறது.

மனம் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட பிறகு தியானம் தொடர்கிறது; தியானத்திற்குப்பின் சமாதிநிலை தொடர்கிறது; இரண்டற்ற தன்மையாகிய சமாதி நிலைக்குப்பின் ஜீவன் முக்தி நிலை கூடுகிறது. அப்போது பிறப்பு - இறப்பு என்னும் சக்கரம் கழன்று விடுகிறது. இவ்வாறு மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல் ஆத்மீக மார்க்கத்தில் செல்ல விரும்பும் சாதகனுக்கு முக்கியமானதும், முதன்மையானதுமாகும்.

சிதறிச் செல்லும் மனக்கதிர்களை ஒன்று படுத்தி, என்றுமுள்ள கடவுள் மீது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தவே நீ பிறந்திருக்கிறாய். இதுவே மானிடப் பிறவியின் முதல் கடமை, ஆனால் உலகத்துப் பொருளாகிய வீடு, மனைவி, மக்கள், செல்வம், அதிகாரம், பதவி, பெயர், புகழ் ஆகியவற்றில் நீ இதை மறந்து விடுகிறாய்.

மனத்தைத் தூய்மை படுத்திக்கொள்; மனத்தைக் கடவுள் மீது ஒருமுகப்படுத்து. உனக்கு உண்மையான ஆனந்தமும், தெளிந்த அறிவும் உண்டாகும். நீ இதற்கென்றே பிறந்திருக்கிறாய். அழியும் பொருள்களின் மீதுள்ள ஆசையை அகற்று.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல் என்றால் என்ன?

ஒரு முறை சமஸ்கிருத பண்டிதர் ஒருவர் கபீர்தாஸை அணுகி, ''ஓ! கபீர்தாஸ்! நீங்கள் இப்பொழுது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்?'' எனக் கேட்டார். அதற்குக் கபீர்தாஸ்

சொன்னார்; ''ஓ பண்டிதரே! நான் இப்பொழுது உலகப்பற்றிலிருந்து எனது மனதை விடுவித்துக் கொண்டும் கடவுளின் தாமரை மலர்ப்பாதங்களைப் பற்றச் செய்துக்கொண்டும் இருக்கிறேன்''. இதுவே மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தலாகும்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல் என்பது நமது எண்ணத்தை ஒரு பொருளின்மீது லயிக்கச் செய்தலாகும். வேதாந்திகள் தம் மனத்தை ஆத்மாவின் மீது படியச் செய்கிறார்கள். ஹடயோகிகள், ராஜ யோகிகள் தம் மனத்தை ஆறுசக்கரங்களில் பதியச் செய்கிறார்கள். பக்தர்கள் தம் மனத்தைத் தம் இஷ்ட தேவதைமீது செலுத்துகிறார்கள். ஆகையால் எல்லாச் சாதகர்களுக்கும் மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துதல் மிகவும் அவசியமாகிறது.

ஒருமுகப்படுத்தும் போது, மனத்தின் எல்லா எண்ணக் கதிர்களும் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, ஒன்றாக்கி ஒரு பொருளின் மீது திருப்பப்படுகின்றன. அப்போது மனம் அலைபாய்தல் இல்லை. மனம் முழுவதும் ஒரு எண்ணமே நிறைந்திருக்கிறது. மனத்தின் ஆற்றல் முழுவதும் ஒரு பொருளின் மீது ஒருமுனைப் பட்டிருக்கிறது. புலன்கள் செயலற்று நிற்கின்றன. மனம் ஆழ்ந்து ஒரு மனப்படும் போது, உடல், சுற்றுப்புறம் ஆகியவைகளின் உணர்வு இருப்பதில்லை.

நீ ஆழ்ந்து ஒரு புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, யாராவது உன் பெயரைச் சொல்லி அழைத்தாலும், உன்னால் கேட்க முடிவதில்லை; உன் முன்னால் ஒருவர் நின்றிருந்தாலும் உனக்குத் தெரிவதில்லை. உன் அருகில் வைக்கப் பட்டிருக்கும் மலர்களின் மணம்கூடத் தெரிவதில்லை. இதுவே மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல். மனம் ஒன்றின் மீது உறுதியாகப் பதிந்துவிடுகிறது.

கடவுளை நினைக்கும்போது உனக்கு அத்தகைய ஒருமைப்பாடு அவசியமாகிறது.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஓரளவு மனத்தை ஒருமுகப் படுத்தும் ஆற்றல் இருக்கிறது. புத்தகம் படிக்கும் போது, கடிதம் எழுதும்போது, டென்னிஸ் விளையாடும் போது, இப்படி எந்த வேலையைச் செய்யும் போதும் அவரவர்கள் தம் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துகிறார்கள். ஆன்மீக வாழ்விற்கு மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியம்.

செஸ் அல்லது சீட்டு ஆடும்போது மனத்தை பெரிய அளவில் ஒருமுகப்படுத்துகிறாய். ஆனால் உன் மனத்தில் தூய்மையான எண்ணங்கள் குடிகொள்வதில்லை. எதிரியை எப்படியாவது தோற்கடிக்க வேண்டும் என்ற விரும்பத்தகாத எண்ணமே குடி கொண்டிருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட மனத்தில் கடவுளின் திவ்ய தரிசனமோ, தெய்வீக இன்பமோ ஏற்படாது. ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் மனத்தோடு சம்பந்தம் இருக்கிறது. அந்த சம்பந்தத்தை முழுதுமாக நீக்கி, அங்கு மேலான எண்ணங்களை எண்ண வேண்டும். அதற்கு ஸ்ரீ கிருஷ்ணன், சிவன், புத்தர் ஆகியோரது திருவுருவப் படங்கள் உதவும்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற பொருள்

சௌகரியம் போல் ஏதாவது ஓர் ஆசனத்தில் அமர். உன் முன்னால் வைக்கப்பட்டுள்ள உன் இஷ்ட தெய்வத்தின் திருவுருவத்தை சிறிது நேரம் உற்றுப் பார். கண்களை மூடிக் கொள். கடவுளின் உருவத்தை நெஞ்சிலாவது, இரு புருவங்களுக்கு இடையிலாவது நினைவுக்குக் கொண்டு வா.

உன் மனத்தில் அவ்வுருவம் மங்கலாகத் தெரிந்து சென்று விட்டால், கண்ணைத் திறந்து மீண்டும் உற்றுப் பார்; கண்களை மூடி நினைவுக்குக் கொண்டு வா, இதே போன்று பல முறை செய்.

வெளிப் பொருள்கள் மீது மனத்தைப் பதிய வைத்தல் மிகவும் எளிது. அதுவே மனத்தின் இயற்கையான தன்மை. பயிற்சியின் ஆரம்பத்தில் மனதிற்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி அளிக்கக் கூடிய ஏதாவது ஒரு பொருளின் மீது மனத்தைப் படியச் செய்யப் பயில வேண்டும். உதாரணமாக சுவற்றில் ஒரு கரும்புள்ளி, ஒரு எரியும் மெழுகுவர்த்தியின் படம், ஒரு பிரகாசமான நக்ஷத்திரம், வட்ட நிலா போன்ற ஏதாவது ஒன்றை வரைந்து அல்லது வைத்து மனம் குவியப் பயிற்சி செய்யலாம்.

மனத்தை முதலில் ஏதாவது மேற் சொன்ன ஒரு திடப் பொருளின் மீது படியச் செய்து, பின்னர் சூக்ஷ்ம பொருளிலும், பின்னர் கருத்துக்களிலும் படியச் செய்ய வேண்டும்.

எந்தப் பொருளின் ஆதாரமும் இல்லாமல் மனம் எங்கும் பதியாது. வெறுப்பு உண்டாக்கும் பொருளிலும் மனம் பதியாது. ஆகையால் முதலில் மனத்திற்கு மிகவும் பிடித்தமான திடப் பொருளில் பதிவதற்கு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த பல்வேறு வகையான பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதனுல் மனத்திற்கு அற்புதமான ஆற்றல் உண்டாகும். உதாரணமாக மிகப் பெரிய மலையாகிய இமய மலையின் மீது மனத்தை ஒருமுகப் படுத்து. அடுத்து ஒரு கடுகு அல்லது ஒரு ஊசி முனையின் மீது திருப்பு. பிறகு வெகு தூரத்தி லுள்ள ஒரு பொருளின் மீது கருத்தைச் செலுத்து.

அடுத்து மிக மிக அண்மையிலுள்ள ஒரு பொருளின் மீது திருப்பு. இதே போன்று நிறம், ஒலி, தொடு உணர்ச்சி, முகர்தல், சுவைத்தல் முதலிய புலன் உணர்ச்சிகளில் பயிற்சி செய்யலாம், பிறகு இரக்கம், பொறுமை போன்ற உணர்வுத் தன்மைகளில் பயிற்சி செய்யலாம். அதன் பிறகு சுலோகங்களை எடுத்து அவைகளின் கருத்துக்களில் பயிற்சி செய்யலாம். அச்சுலோகங்களில் சில. ''ஜ்யோதிஷமபி தத் ஜ்யோதிஹ'', ''சத்யம் ஞானம் அனந்தம்'', ''அஹம் பிரம்மாஸ்மி''.

ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு

புதிய சாதகர்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது களைப்பு உண்டாகும். புதியதாக மனதிலும், மூளையிலும் பதிவு ஏற்பட வேண்டும். பல மாதங்கள் பயிற்சிக்குப் பிறகே அவர்களுக்கு அப்பயிற்சியில் ஆர்வம் பிறக்கும். பிறகு புதுவகையான மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கத் தொடங்குவார்கள். அதன் பிறகு அந்த இன்பத்தை ஒருநாள் இழந்தாலும் துன்பப்படுவார்கள்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும்போது அதன் ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, ஒரு குறுகிய வட்டத்திற்குள் நிறுத்த வேண்டும். அதிலிருந்து ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின்மீது இடையறாது ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும். ஒரு கட்டத்தில் மனம் ஒரு பொருளிலே லயித்துவிடும். அதுவே சாதனையாகும். அதனால் பரமானந்தம் ஏற்படும்.

உலகப் பொருள்களின்மீதுள்ள பற்றுதல் குறையக் குறைய மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றல் அதிகமாகிறது. முதலில் நமது எண்ணங்களைக் குறைத்துக்கொள்வது மலையேறுவதுபோன்று கடினமானதாகும்.

முட்செடியின்மீது துணியைப் போட்டு விட்டால், எடுக்கும்போது ஒவ்வொரு முள்ளையும் மெதுவாக விலக்கி, பொறுமையாகச் செயல் படுகிறோம். அதேபோன்று இந்த உலகத்து பந்த பாசங்களிலிருந்து மெதுவாக, கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக விடுபட வேண்டும். ஆகையால் ஆரம்பத்தில் மிகுந்த பொறுமையும், இடைவிடாத பயிற்சியும் தேவை.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் தசைப் பயிற்சி அல்ல

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல் முழுதும் மனத்தின் செயல்முறை பற்றியது. அதற்கு மனத்தின் உள்முகப் பயிற்சி தேவைப் படுகிறது. அது தசையின் பயிற்சி அல்ல. மூளைக்குத் தேவையற்ற சோர்வுகள் ஏற்படக்கூடாது.

ஏதாவது ஒரு பொருளின்மீது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும்போது உடலிலோ, உள்ளத் திலோ எங்கும் பதட்டம் இருக்கக்கூடாது. நிதானமாக, இடைவிடாது அப்பொருளை நினைக்க வேண்டும். உள்ளம் அங்கும் இங்கும் அலையக் கூடாது.

ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலை எவ்வாறு பெருக்குவது?

எண்ணச் சிதறல்களிலிருந்து முழுமையாக விடுதலைப் பெற்றால்தான் உன் மனத்தை ஒருமுகப் படுத்த முடியும். நானாவித ஆசைகளும், விருப்பங் களும் நிறைந்த உள்ளம் ஒரு நொடிப்பொழுதுகூட ஒருமுகப்படாது. அவன் மனம் வயதான குரங்கு போல சதா குதித்துக் கொண்டிருக்கும். அதைக் கட்டுப்படுத்த எந்த ஒரு மந்திரத்தையோ அல்லது பிராணயாமத்தையோ பயன்படுத்து.

உடலை மிக அதிகமாக வருத்துவதோ, மிக அதிகமாகப் பேசுவதோ, மிக அதிகமாகச் சாப்பிடுவதோ, மிக அதிகமாகப் பெண்களுடன் பழகுவதோ, விரும்பத் தகாதவர்களின் சேர்க்கையோ, மிக அதிகமாக நடப்பதோ, மனத்தை மிகவும் களைப்படையச் செய்யும். சாதகர்கள் இவைகளை முற்றிலும் நீக்கிவிட வேண்டும்.

எந்த வேலையைச் செய்தாலும் ஒருமனத்துடன் செய். எந்த வேலையையும் அரைகுறையாக விடாதே.

தியானத்திற்கோ அல்லது கடவுள் வழி பாட்டிற்கோ உட்காரும்போது அலுவலக வேலையை நினைக்காதே. அலுவலக வேலை செய்யும் போது, வீட்டில் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் குழந்தையை நினைக்காதே. குளிக்கும்போது மாலை விளையாட்டை நினைக்காதே. சாப்பிட உட்காரும் போது, அலுவலகத்தில் அரைகுறையாய் இருக்கும் வேலையை நினைக்காதே. மேற்கொண்ட பணியை மட்டும் மன ஒருமைப்பாட்டுடன் செய்யப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதலை விருத்தி செய்து கொள்ளச் சில குறிப்புகள் : பிரம்மச்சரியம், பிராணயாமம், தேவைகளையும், வேலைகளையும் குறைத்துக்கொள்ளல், புலன் உணர்வுகளைக் கட்டுப் படுத்துதல், தனிமை, அமைதி, காமத்தையும், பேராசையையும் ஒழித்து விடுதல், கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தல், தீயவர்களுடன் சேராதிருத்தல், சினிமாவுக்குப் போவதையும், அன்றாடச் செய்தித் தாள்களைப் படிப்பதையும் விட்டுவிடுதல் முதலியன.

நீ எப்பொழுதும் உற்சாகமாகவும், அமைதியாகவும் இரு. வெறுப்பு, பொருமை முதலியவைகளை அழித்துவிடு. தன்னை ஒத்தவர்களுடன் நட்பு கொள்ளுதல், துன்பப்படுவோர்களிடமும், தன்னைவிட தாழ்ந்தவர்களிடமும் இரக்கம் கொள்ளுதல், தன்னைவிட உயர்ந்தவர்கள் அல்லது நற்குணம் உள்ளவர்களிடம் மரியாதை கொள்ளுதல், தீயவர்களைப் புறக்கணித்தல் முதலிய பண்புகள் உனக்கு மன அமைதியையும், உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும். அப்போதுதான் உன் மனம் ஒருமுகப்படும்.

கடவுள் அனுபவத்தைப்பெற உனக்குத் தீவிரமான அருள் தாகம் வேண்டும். அப்போதுதான் எல்லாக் கஷ்டங்களையும் உன்னுல் நீக்கிவிட முடியும்; மனதை ஒருமுனைப்படுத்தலும் மிக எளிதாகிறது. ஆர்வத்தினுல் உந்தப்படுதலோ உணர்ச்சிவசப்படுதலோ, மன ஆற்றலைப் பெறுவதற்காக முயற்சிப்பதோ இறை உணர்வைக் கொடுக்காது.

மனம் ஒருமுகப்படுதலும், பிராணுயாமமும்

மனம் ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியும், பிராணுயாமப் பயிற்சியும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்திருப்பன. நீ பிராணுயாமத்தைச் செய்தால், உன் மனம் தானே ஒருமுகப்படும்; மனத்தை ஒருமுகப் படுத்தினுல், பிராணுயாமம் இயற்கையாகப் பின்தொடரும். ஹடயோகி, முதலில் பிராணுயாமம் செய்து பின் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிருர். அவர் கீழிருந்து மேலே போகிருர். ராஜயோகி, முதலில் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துகிருர். பின் பிராணுயாமம் செய்கிருர். இவர் மேலிருந்து கீழே வருகிருர். அவர்கள் இருவரும் முடிவில் ஒரு இடத்தில் சேர்கின்றனர். இவ்வாறு பல

திறப்பட்ட பயிற்சிகள் அவரவர்கள் தகுதி, திறமை, மனநிலை, விருப்பம் ஆகியவற்றிக்கு ஏற்ப இருக்கின்றன. சிலருக்குப் பிராணுயாமத்தை முதலில் செய்வது எளிதாக இருக்கும்; சிலருக்கு மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல் முதலில் எளிதாக இருக்கும். இவர்கள் பிராணுயாமத்தை முற்பிறப்பிலே பயிற்சி செய்து இருப்பார்கள். அதனுல் இப்பிறப்பில் யோகத்தின் உயர்ந்த நிலையாகிய மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதலைச் செய்கிருர்கள்.

நன்னடத்தையின் முக்கியத்துவம்

நன்னடத்தை உள்ளவனுக இருக்க முதலில் பயிற்சி பெறு. அதனுல் உன் உள்ளம் தூய்மை அடையும். அந்நிலையே மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற முதல் படியாகும். நடத்தையை ஒழுங்குபடுத்தாமல் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாது. முன் ஆயத்தமான நன்னடத்தையில் பயிற்சி பெருமலே, பொறுமையற்ற சில முட்டாள்கள் எடுத்த எடுப்பிலே மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முயல்கிருர்கள். இது மிகப்பெரும் தவறு.

பில்லி சூன்யக்காரர்கள் சிலர் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த பயிற்சி பெற்றிருக்கிருர்கள். ஆனுல் அவர்களிடம் நன்னடத்தை இல்லை. அதனுல்தான் அவர்கள் ஆத்மீக வாழ்வில் முன்னேற முடிவதில்லை.

மனம் ஒருமுகப்படுதல் — தலையாய திறவுகோல்

மன ஒருமுகப் பயிற்சியைக் கைவரப் பெற்றவர்கள் வாழ்வில் மிகவும் முன்னேறுகிருர்கள்.

அவர்கள் எந்த வேலையைச் செய்தாலும் மிகத் துல்லியமாகவும், மிகத் திறமையாகவும் செய்கிறார்கள். மற்றவர்கள் ஆறு மணி நேரத்தில் செய்யக்கூடிய வேலையை இவர்கள் அரை மணி நேரத்தில் செய்துவிடுகிறார்கள்; மற்றவர்கள் ஆறு மணி நேரத்தில் படிப்பதை, இவர்கள் அரை மணி நேரத்தில் படித்துவிடுகிறார்கள். ஒருமுகப்பட்ட மனம் பொங்கி எழும் உணர்ச்சிகளைத் தூய்மைப்படுத்தி அமைதி பெறச் செய்கிறது. எண்ண ஓட்டத்தை வலுவாக்கித் தெளிவாக்குகிறது.

மன ஒருமுகப் பயிற்சி லோகாயத வாழ்விலும் முன்னேறச் செய்கிறது. மன ஒருமுகப் பயிற்சி அடைந்தவர் தம் அலுவலகத்திலோ, வியாபாரத்திலோ அதிகமான வேலைகளைத் திறம்படச் செய்ய முடியும். அவர்களுக்கு மனத்திலே காட்சி தெரியும். மனத்திலே தெளிவற்றும், சிக்கலாகவும் இருந்தவை தற்போது தெளிவாகத் தெரியும்; முன்பு கஷ்டமாக இருந்தவை, தற்போது எளிமையாகி விடும். முன்பு புரியாமல் குழப்பமாக இருந்தவை, தற்போது எளிமையாகப் புரிந்து விடும். இவ்வாறு எந்தச் சாதனையையும் புரியலாம். இவர்களுக்கு ''முடியாது'' என்பது ஒன்றும் இல்லை.

விஞ்ஞானிகளும், பேராசிரியர்களும் தம் ஆராய்ச்சிகளில் வெற்றி பெற உதவுகிறது. மருத்துவர்களும், வழக்கறிஞர்களும் திறம்பட உழைத்து நிறைந்த பொருள் சேர்க்க உதவுகிறது. மன ஆற்றலையும், நினைவாற்றலையும் வளர்க்கிறது; புத்தியைக் கூர்மையாக்கி பிரகாசிக்கச் செய்கிறது; மன அமைதியை உண்டாக்குகிறது; ஆத்மீக உள்ளுணர்வை கொடுக்கிறது; பொறுமை, செயலாற்றல், விழிப்புணர்ச்சி, அறிவு நுணுக்கம்,

மேனி அழகு, இனிய குரல், ஒளி படைத்த கண்கள், கம்பீரமான பேச்சு, மற்றவர்களைக் கவரும் சக்தி, உற்சாகம், பெரு மகிழ்ச்சி, ஆத்ம சுகம், மேலான மன அமைதி ஆகியவைகளை ஒருமுகப்பட்ட மனம் அளிக்கிறது. மனச் சஞ்சலத்தையும், மனப் போராட்டத்தையும், உடல் சோம்பலையும் போக்கு கிறது. உன்னைப் பயமற்ற வீரனாகவும், பற்றற்ற வனாகவும் ஆக்குகிறது. இறுதியில் கடவுள் உணர்வை அளிக்கிறது.

கடவுள் மீது உன் மனம் லயித்துவிடுகிற அளவுக்கு, உன் மனதுக்குப் பலம் உண்டாகிறது. ஆகையால் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மனத்தை ஒரு முகப்படுத்துகிறாயோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆற்றல் உனக்கு உண்டாகிறது. ஒருமுகப்பட்ட மனத்திலே அன்பின் உள் அறை திறக்கிறது; பேரானந்தத்தின் பெருங் கதவு திறக்கிறது. மன ஒருமுகப்படுதலே ஆத்ம சக்தியாகும்.

உன் கட்டளையை எந்த சமயத்திலும் குறை வில்லாமல் நிறைவேற்றும் உள்ளத்தைப் பெற்றிரு. ராஜயோகத்தை உறுதியாகவும், ஒழுங்காகவும் செய்கிறவர்களுக்கு, மனம் கீழ்ப்படிந்தும், உண்மை யாகவும் இருக்கும்.

மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் போது நிதான மாகவும், உறுதியுடனும் இரு. பயிற்சியினால் நீ மிக உயர்ந்த மனிதனாகிறாய்.

வாழ்க்கை

வாழ்க்கை கடவுளின் திருவுருவம். வாழ்க்கை பேரானந்தம். வாழ்க்கை ஆன்மீகப் பேரின்பத்தின் பெருவெள்ளம்.

வாழ்க்கை ஒரு உணர்வு ஓடை. வாழ்க்கை ஒவ்வொரு அணுவிலிருந்தும் வெளிப்படும் ஒளி. ஒவ்வொரு பொருளிலும் உயிர் — வாழ்க்கை இருக்கிறது. உயிரற்ற பொருள் என்பது உலகத்தில் இல்லை. ஜடப்பொருளாகிய கல்லிலும் உயிர் இருக்கிறது. பொருள்கள் உயிர் ஆற்றலினால் நிறைந்திருக்கின்றன. இதை தற்கால விஞ்ஞானிகள் ஐயமற மெய்ப்பித்திருக்கிறார்கள்.

வாழ்க்கை காலமென்னும் எல்லையற்ற பெருங்கடலில் சதா மாறி மாறி தோன்றும் காட்சிகளினூடே செல்லும் பெரும் பயணம்; வாழ்க்கை என்பது கீழ்த்தன்மையிலிருந்து புனிதத் தன்மைக்குச் செல்லும் பயணம். வெறுப்பிலிருந்து உலகம் தழுவிய அன்பிற்குச் செல்வது; இறப்பிலிருந்து இறவா நிலைக்குச் செல்வது; குறைவுற்ற நிலையிலிருந்து முழுமையை நோக்கிச் செல்வது; அடிமைத்தளையிலிருந்து சுதந்திரத்திற்குச் செல்வது; மாறுபாட்டிலிருந்து ஒருமைப்பாட்டிற்குச் செல்வது; அறியாமையிலிருந்து விவேகத்திற்குச் செல்வது; துன்பத்திலிருந்து பேரானந்தத்திற்குச் செல்வது; மென்மையிலிருந்து வல்லமைக்குச் செல்வது. இறைவன் தன் குழந்தைகளாகிய நமக்கு வழங்கி இருக்கும் பெரும் வாய்ப்பே வாழ்க்கை.

வாழ்க்கை சேவையும் தியாகமுமே. வாழ்க்கை அன்புமயம். வாழ்க்கை ஒரு பிணைப்பு. வாழ்க்கை ஒரு கவிதை, உரைநடை அல்ல. வாழ்க்கை கலையும், கற்பனையுமே. அறிவியல் அல்ல. வாழ்க்கை தெய்வீக வழிபாடு.

இந்த உலகில் நாம் கடந்துபோகும் பயணிகள். நம் பயணத்தின் குறிக்கோள் கடவுளே. நம் நாட்டம் எல்லாம் நாம் இழந்துவிட்ட, மறந்துவிட்ட இறை வாழ்வே. இவ் வாழ்க்கையின் லக்ஷியம் எல்லாம் மீண்டும் இறைவனிடம் ஐக்கியம் ஆதலே. இறைவனை விட்டுவிட்ட தனித்த நிலையில் இவ்வாழ்க்கைக்கு ஒரு அர்த்தமும் இல்லை.

வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்

இவ்வாழ்க்கையின் உண்மையான குறிக்கோள் இறைவனை அடைதலே. எல்லா ஆறுகளும் தாம் தோன்றுவதற்குக் காரணமான கடலையே நோக்கிப் பயணம் செய்கின்றன; நெருப்பு பொருளைத் தாவிப்பிடித்து கோபாவேசமாக எரிந்து மீண்டும் தன் பழைய நிலையை அடைகிறது. அதேபோன்று நாமும் ஓய்வின்றி, இடையறாது முயன்று கடவுளிடம் மீண்டும் ஐக்கியம் ஆக வேண்டும்.

வாழ்க்கையின் ஒரே குறிக்கோள் இறை உணர்வைப் பெறுதலே — முக்திநிலை பெறுதலே. மனித வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் தன்னுள் எப்பொழுதும் உறையும் இறைத் தன்மையை உணர்ந்து வெளிப்படுத்தலாகும். வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் நம் தனித்தன்மையை ஒழித்துவிட்டு கடவுளோடு ஒன்று சேர்தலாகும். நிலையற்ற இவ்வாழ்க்கையின் முதன்மையான குறிக்கோள் நிலையான வாழ்க்கையைப் பெறுதலேயாகும்.

லோகாயத வாழ்க்கையும், ஆன்மீக வாழ்க்கையும்

ஆன்மீக வாழ்க்கையே உண்மையான, நிலையான வாழ்க்கை. நவீன கால வாழ்க்கை, அவசரம், பயம், பத்திரமின்மை, நோய்கள்,

மோதல் ஆகியவைகளை உடையது. இது உண்மையான வாழ்க்கை அல்ல. வாழ்க்கையில் உல்லாசம், ஆடம்பரம், செல்வம், அதிகாரம் முதலியன நம் குறிக்கோள் அல்ல. அத்தகைய வாழ்க்கை மன அமைதியையும், ஆத்ம சுகத்தையும் கொடுக்காது.

ஐந்து இந்திரியங்களின் வழி செல்லும் வாழ்க்கை வேண்டாதது. சிற்றின்பம் தேன் கலந்த விஷம். ஒரு பங்கு சிற்றின்பத்தில் ஒன்பது பங்கு துயரம் கலந்திருக்கிறது. சிற்றின்பத்துடன் அநேக குறைபாடுகள், பாவங்கள், பந்தபாசங்கள், தீய பழக்கங்கள், மன அலைச்சல் முதலியன கலந்துள்ளன. சிற்றின்பத்தில் மூழ்கி இருந்தால் கடவுள் பக்தி அழிந்து விடுகிறது; இறைவனை அடைவதற்கான விசாரம் இல்லாமல் போய் விடுகிறது. இகபர வாழ்க்கை, தேஜஸ், ஆற்றல், உயிரோட்டம், நினைவாற்றல், செல்வம், புகழ், புனிதத்தன்மை, பக்தி முதலியவைகளைச் சிற்றின்பம் அழித்து விடுகிறது. சிற்றின்பம் மனிதனை நரகத்தில் ஆழ்த்துகிறது.

இப்பூலோக வாழ்க்கை துயரங்களையும், பாச பந்தங்களையும் உடையது. இவ்வாழ்க்கை நிறைய குறைகளையும், பலவீனங்களையும் உடையது. இன்னும் வெறுப்பு, பொறாமை, சுயநலம், கொடுமை, கவலை, நோய்கள், மரணம், இழிந்த தன்மை, கோணல் புத்தி, குறுகிய மனப்பான்மை, இரட்டை வேடம், நம்பிக்கைத் துரோகம், போட்டி, கெட்ட புத்தி, அறியாமை, சண்டை, சச்சரவு, போர், ஏமாற்றம், மனம் கலங்குதல், மனம் சஞ்சலப்படுதல், கொடூர மனப்பான்மை, மற்றவர் களைச் சுரண்டுதல், எதிர்த்து போராடுதல், அமைதி இன்மை முதலிய தீமைகள் நிறைந்தது. இவ்வுலக

வாழ்க்கையில் உள்ள எல்லா பொருள்களும் கற்பனை இன்பமென்னும் மெருகு கொஞ்சம் ஊட்டப்பட்டிருக்கின்றன. உண்மையில் இவ்வுலக வாழ்க்கை வெறும் நிழல் போன்றதே; உண்மை இல்லை, ஒவ்வொரு சர்க்கரைப்பாகுப் பூச்சிற்கும் கீழே மிகக் கசப்பான கொயினா இருக்கிறது. இன்பம் என்று அழைக்கப்படும் ஒவ்வொன்றிற்கும் பின்னால் வலி, துயரம், கஷ்டம், பயம் முதலியன இருக்கின்றன.

இவ்வுலக வாழ்க்கை நிலையானதல்ல. இது ஒரு மாயத் தோற்றமானது, நிலையற்றது. இது இழிந்தது, பயனற்றது. இதன் முடிவு சாம்பலே. வீண் பேச்சு, வீண் விவாதம், உண்டு, உறங்குதல் ஆகிய அனைத்தும் மாயை; துன்பமானவை, நிலையற்றவை, பயனற்றவை. தங்க மெருகிற்குக் கீழே உள்ளது வெறும் பித்தளையே. லோகாயத வாழ்வின் அனுபவங்கள் பயனற்றவை, உண்மை யானவை அல்ல. இறைவன் மட்டுமே உண்மை.

எண்ணிக்கையற்ற எந்த பூஜ்யங்களுக்கும் மதிப்பு இல்லை. அத்துடன் ஒன்று என்ற எண் சேர வேண்டும். அது போன்று உலகத்து பொருள்கள் யாவும் உனக்குச் சொந்தமாக ஆனாலும், நீ ஆன்மீக வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளா விட்டால் ஆன்மீகச் செல்வம் உனக்கில்லையானால், உனக்கு இறை உணர்வு இல்லையானால், உலகத்துச் செல்வம் ஒரு பயனும் தராது. இறை உணர்வில் நீ வாழ வேண்டும். உன் வாழ்வோடு ஆன்மீகம் கலந்திருக்க வேண்டும். அதனால்தான் ஏசுபெருமான் சொன்னார்: ''நீ முதன் முதலில் இறைவனின் சாம்ராஜ்யத்தையும், அவரின் சன்மார்க்கத்தையும் தேடி அடை. அதன்பின் இவ்வுலகத்துப் பெருள்கள் யாவும் உன்னுடைய தாகும்''.

ஆன்மீக வாழ்வு எல்லையற்றது, பெரியது, செல்வச் செழிப்பானது. அவ் வாழ்வில் கவலையும் இல்லை, கஷ்டமும் இல்லை. அது நிறைவானது பழுதற்றது, சுதந்திரமானது. அது விவேகம் நிறைந்த, குறைவில்லா ஆனந்தம் கொண்டது. அது எங்கும் நிறைந்தது, மாறுதலற்றது. அதுவே பூரணமானது.

ஆன்மீக வாழ்வை மேற்கொள். நீ தூய்மை யானவனாகவும், சுதந்திரமானவனாகவும் ஆவாய். வாழ்க்கையின் மேலான குறிக்கோள் என்பது உண்மையின் பலிபீடத்தில் தன்னுடைய கீழான ஆசையை பலியிடுவதாகும். வாழ்வில் எவ்வளவு கஷ்டங்கள் வந்தாலும் தைரியத்துடன் சமாளித்து உண்மையைக் கடைப்பிடி. இறைவன் மீது பக்தி செலுத்துவதும், தன் மனத்தில் இறைவனைக் குறித்து தியானிப்பதும் ஆகியவையே வாழ்க் கையில் பேரானந்தம் ஆகும். ஆன்மீக வாழ்க் கையே மனித ஜீவிதத்திற்கு ஒரு அர்த்தத்தையும், பெருமையையும் கொடுக்கிறது.

வாழ்க்கையின் போராட்டம்

ஒரு உயர்ந்த குறிக்கோளுக்காக வாழ்வதே வாழ்வாகும். முழுமை அடைவதற்கும், குறை வற்றத் தன்மை பெறுவதற்கும் போராடுவதே வாழ்க்கை. வாழ்க்கை என்பது முக்தி பெறு வதற்கான போர் ஆகும். வாழ்க்கை ஒரு போராட்டமே. மனிதன் போராட்டங்களின் மூலம் மலர்ச்சி பெறுகிறான், விருத்தி அடைகிறான், பல்வேறு அனுபவங்களைப் பெறுகிறான்.

உன் வாழ்வு சிறக்க வேண்டும், நீ தளராது வாழ்வேணும், போராட்டத்தில் ஈடுபடு. போராட்டங்களை கண்டு அஞ்சும் போதே நீ இறந்தவனாகிறாய்.

உன் உள்ளமென்னும் போர்க்களத்தில், உன் உள்ளத்தில் குடி கொண்டிருக்கும் பகைவர்களுடன் போராடு. உள்ளத்தையும், அறிவையும் துணை கொள். நீ பெறும் வெற்றி சிறிதே எனினும், உன் மன ஆற்றல் பெரிதும் வளர்கிறது. உனக்கு மேலும் உறுதியையும், தைரியத்தையும் கொடுக்கிறது. போராட்டம் வலுக்கும் அளவு, நீ பெறும் வெற்றியின் பெருமை கூடுகிறது. இறை உணர்விற்கு போராட்டம் மிகவும் இன்றியமையாதது.

இறைவனுக்காக வாழ். அவ் வாழ்க்கையில் வரும் இன்னல்களை தைரியமாக எதிர்த்து வெற்றி கொள். ஆண்மையுடன் இரு. மலை உச்சியின் மீது ஏறுவதோ, கால்வாயை நீந்திக் கடப்பதோ, ஒரு நகரத்தின் மீது குண்டுமாரி பொழிவதோ, ஒரு கோட்டையைத் தகர்ப்பதோ வீரமுமல்ல, விவேகமும் அல்ல. உன் உள்ளத்தையும், உணர்ச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்துவதும், கோபம், சிற்றின்ப உணர்ச்சி, அகந்தை முதலியவைகளை முழுதும் வெற்றி பெறுவதே ஒருவனுடைய உண்மையான வீரமாகும். எவ்வளவு காலம் நீ உன்னுடைய உணர்ச்சிகளுக்கும், ஆசைகளுக்கும் அடிமையாக இருப்பாய். உன்னுடைய உண்மையான இறை உணர்வை உறுதி செய்து கொள். தாழ்ந்த உணர்ச்சிகளை அழித்துவிடு. இதுவே இவ்வுலக வாழ்க்கையின் முதன்மையான கடமையாகும்.

"முத்தமிழ்ப்பண்ணை"
வைரி செட்டிப்பாளையம்-621012.
திருச்சி மாவட்டம்.

